



UNAMA

CARTILHA INFORMATIVA

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS



ELABORAÇÃO

Luana Beatriz Freitas

Maíra Letícia Alencar

Yara Cibeli Nascimento

ORIENTAÇÃO

Marta Caroline Araújo da Paixão



FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Freitas, Luana Beatriz

Cartilha informativa [livro eletrônico] :
saúde e qualidade de vida para pessoas idosas
institucionalizadas / Luana Beatriz Freitas, Maíra
Letícia Alencar Trindade, Yara Cibeli Ferreira
Nascimento ; orientação Marta Caroline Araújo da
Paixão. -- Ananindeua, PA : Ed. das Autoras, 2026.
PDF

ISBN 978-65-02-01723-4

1. Bem-estar 2. Fisioterapia 3. Idosos - Saúde
4. Idosos - Aspectos psicológicos 5. Idosos -
Aspectos sociais 6. Instituições de longa permanência
para idosos 7. Promoção da saúde I. Trindade, Maíra
Letícia Alencar. II. Nascimento, Yara Cibeli
Ferreira. III. Paixão, Marta Caroline Araújo da. IV.
Título.

26-347711.0

CDD-362.6

Índices para catálogo sistemático:

1. Idosos : Cuidados : Bem-estar social 362.6

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/0

AUTORAS



Luana Beatriz Freitas Gonçalves
Acadêmica de Fisioterapia - Unama



Máira Letícia Alencar Trindade
Acadêmica de Fisioterapia - Unama



Yara Cibeli Ferreira Nascimento
Acadêmica de Fisioterapia - Unama

APRESENTAÇÃO

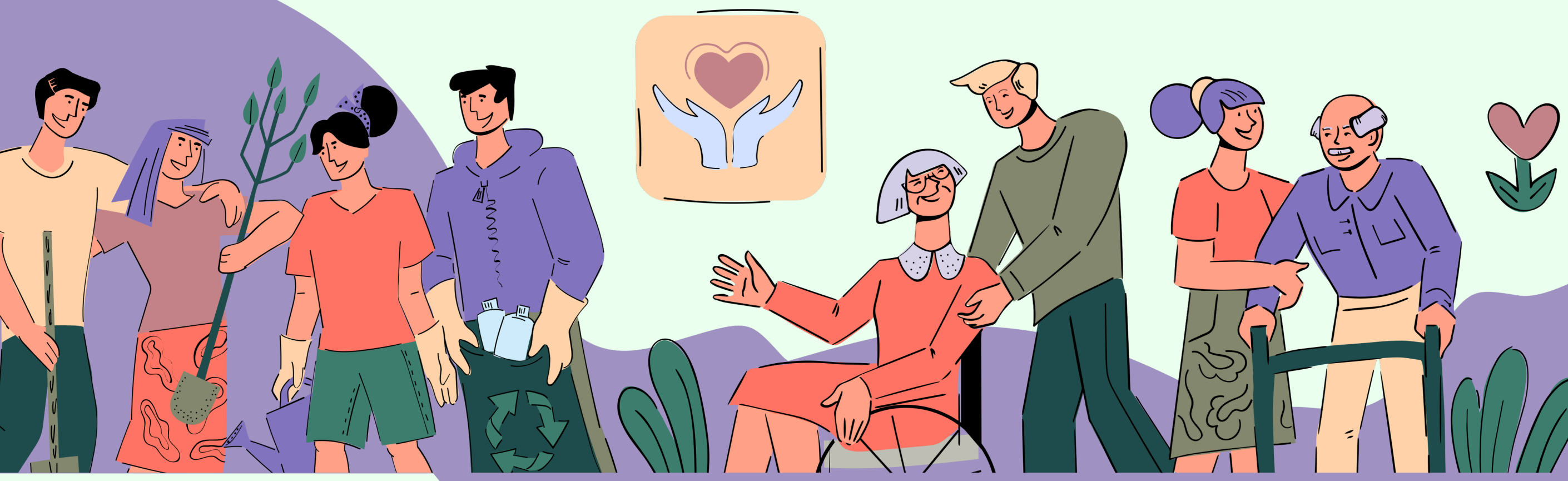


O envelhecimento é um processo natural que provoca mudanças importantes na vida do idoso, podendo afetar sua independência, capacidade funcional e qualidade de vida. No contexto das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), é fundamental adotar estratégias que favoreçam uma assistência plena, abrangendo aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais.

Com base na aplicação do Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20), instrumento que identifica o grau de vulnerabilidade do idoso, este manual fisioterapêutico foi desenvolvido como uma proposta prática de apoio à promoção da saúde.

O conteúdo reúne informações sobre o processo de envelhecimento, a importância da fisioterapia, sugestões de exercícios terapêuticos e recomendações voltadas também aos cuidadores e à interação social. Este material busca ser um recurso acessível e útil, contribuindo para a autonomia, a segurança e o bem-estar de idosos institucionalizados.

Foi elaborado especialmente para cuidadores, fisioterapeutas e também para os próprios idosos, de forma simples e prática, a fim de apoiar o cuidado diário e promover o bem-estar.



VOCÊ SABE O QUE É O ENVELHECIMENTO?



É uma parte normal do desenvolvimento que inclui mudanças na estrutura, função e química do sistema nervoso. Segundo o estatuto da pessoa idosa, é considerado aqueles que possuem a idade de 60 anos ou mais.

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO



O envelhecimento é um processo individual que envolve mudanças físicas e mentais, impactado por genética, saúde, cognição, condições econômicas e sociais, bem como pelo suporte da família e da comunidade.



O QUE É UMA PESSOA IDOSA INSTITUCIONALIZADA?



São aqueles que residem em instituições de longa permanência para idosos, casas de repouso ou lares de pessoas idosas.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE MORAR EM UMA ILPI?



Proporciona uma assistência mais efetiva e especializada, com o acompanhamento de uma equipe multiprofissional composta por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, cuidadores, entre outros profissionais. Além disso, é um ambiente seguro, que contribui para a prevenção do abandono e da negligência, especialmente em idosos em situação de vulnerabilidade.



CAPACIDADE FUNCIONAL



Capacidade funcional é a aptidão de uma pessoa para executar tarefas cotidianas de forma independente e autônoma. Abrange as Atividades Básicas De Vida Diária (ABVD) (comer, vestir-se, tomar banho, etc) e as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) (fazer compras, pagar contas, usar o telefone, etc).



OQUE É AUTONOMIA?



Autonomia é o poder de gerir a si mesmo e fazer escolhas baseadas nos próprios valores e interesses.

Isso inclui ter liberdade para decidir e agir, sem grande dependência de outras pessoas.



VOCÊ SABE OQUE É DEPENDÊNCIA?



Em idosos, a dependência aparece quando tarefas simples do dia a dia não podem ser feitas sem apoio. Pode ser física ou emocional, com intensidade que vai do leve ao total.

- **Física:** Dificuldade para realizar atividades como tomar banho, vestir-se, alimentar-se, ir ao banco ou fazer compras.
- **Emocional:** Relaciona-se à dependência psicológica, com sinais como ansiedade intensa, solidão, autoestima baixa e isolamento social.



GRAUS DE DEPENDÊNCIA



<i>GRAU I</i>	<i>GRAU II</i>	<i>GRAU III</i>
<p><i>Independente:</i> <i>Utiliza equipamentos de autoajuda, mas não precisa de cuidados constantes.</i></p>	<p><i>Dependência parcial: Precisa de mais ajuda para atividades diárias, mas não possui alterações cognitivas graves.</i></p>	<p><i>Dependência total:</i> <i>Necessita de assistência completa para a maioria das atividades e pode ter perdido a autonomia.</i></p>

SÍNDROMES GERIÁTRICAS



São um conjunto de sinais e sintomas comuns que resultam em declínio funcional que podem levar a perda da autonomia e a capacidade de realizar tarefas diárias, são elas: Incapacidade cognitiva que seria a perda da habilidade de memória raciocínio e planejamento; declínio sensorial é a diminuição dos sentidos como visão e audição; imobilidade é a perda da força muscular, incluindo a sarcopenia; latrogênia malefícios causados por ações dos profissionais da saúde como o usos excessivo de medicamentos; incontinência urinária é a perda de fezes e urina; instabilidade postural é a dificuldade de manter o equilíbrio; incapacidade comunicativa é a perda da capacidade de se comunicar.



ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO FUNCIONAL (IVCF-20)



O IVCF-20 é uma avaliação com 20 perguntas sobre aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais do idoso. Ajuda a identificar vulnerabilidade e risco de perda funcional, orientando cuidados e intervenções. Assim como esta há outras escalas validadas. São divididas em 8 sessões, e tem pontuação máxima de 40 pontos. Vamos conhecer?



VULNERABILIDADE FUNCIONAL



Vulnerabilidade clínico-funcional refere-se às alterações fisiológicas, funcionais e psicológicas que diminuem a capacidade de um indivíduo realizar suas atividades diárias, aumentando o risco de adoecer.

COMO É A AVALIAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA DE UMA PESSOA IDOSA?



ANAMNESE

- *Coletar dados*
- *Queixa principal*
- *Histórico do paciente*

EXAME FÍSICO

- *Palpação*
- *Avaliação postural*
- *Avaliação de tônus, força muscular e ADM*

AVALIAÇÃO FUNCIONAL

- *Testes ortopédicos*

ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO FUNCIONAL (IVCF-20)



Quanto as classificações:

0 a 6 pontos

Baixo risco de vulnerabilidade

IDOSOS ROBUSTOS

7 a 14 pontos

Moderado risco de vulnerabilidade

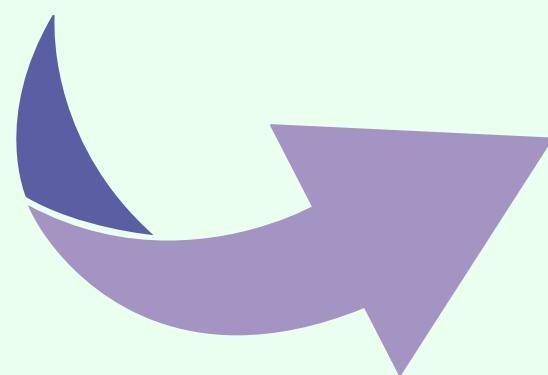
IDOSO POTENCIALMENTE FRÁGIL

15 a 40 pontos

Alto risco de vulnerabilidade

IDOSO FRÁGIL

Acesse aqui o questionário IVCF-20



OUTRAS ESCALAS DE AVALIAÇÃO



- **Índice de Katz:** Avalia a independência a partir de 6 funções básicas: banhar se, vestir se, ir ao banheiro, transferir se, continência e alimentação.
- **Escala de Barthel:** Outra escala comum que mede a independência em uma gama mais ampla, avalia alimentação, banho, higiene pessoal, vestir-se, controle de esfíncteres, uso do banheiro, transferências, mobilidade na superfície plana e subir/descer escadas.
- **Escala de Lawton e Brody:** Avalia habilidades mais complexas e necessárias para viver de forma independente na comunidade, como uso do telefone, compras, preparo de refeições, afazeres domésticos, lavanderia, uso de transportes, responsabilidade com medicamentos e gestão financeira.



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA



A fisioterapia geriátrica ajuda a manter a autonomia na velhice. Com o envelhecimento, músculos enfraquecem, o equilíbrio reduz e os ossos perdem força, elevando o risco de quedas. A boa notícia: atividade física e fisioterapia fortalecem, aliviam dores, melhoram o equilíbrio e previnem fraturas, garantindo mais segurança e qualidade de vida.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



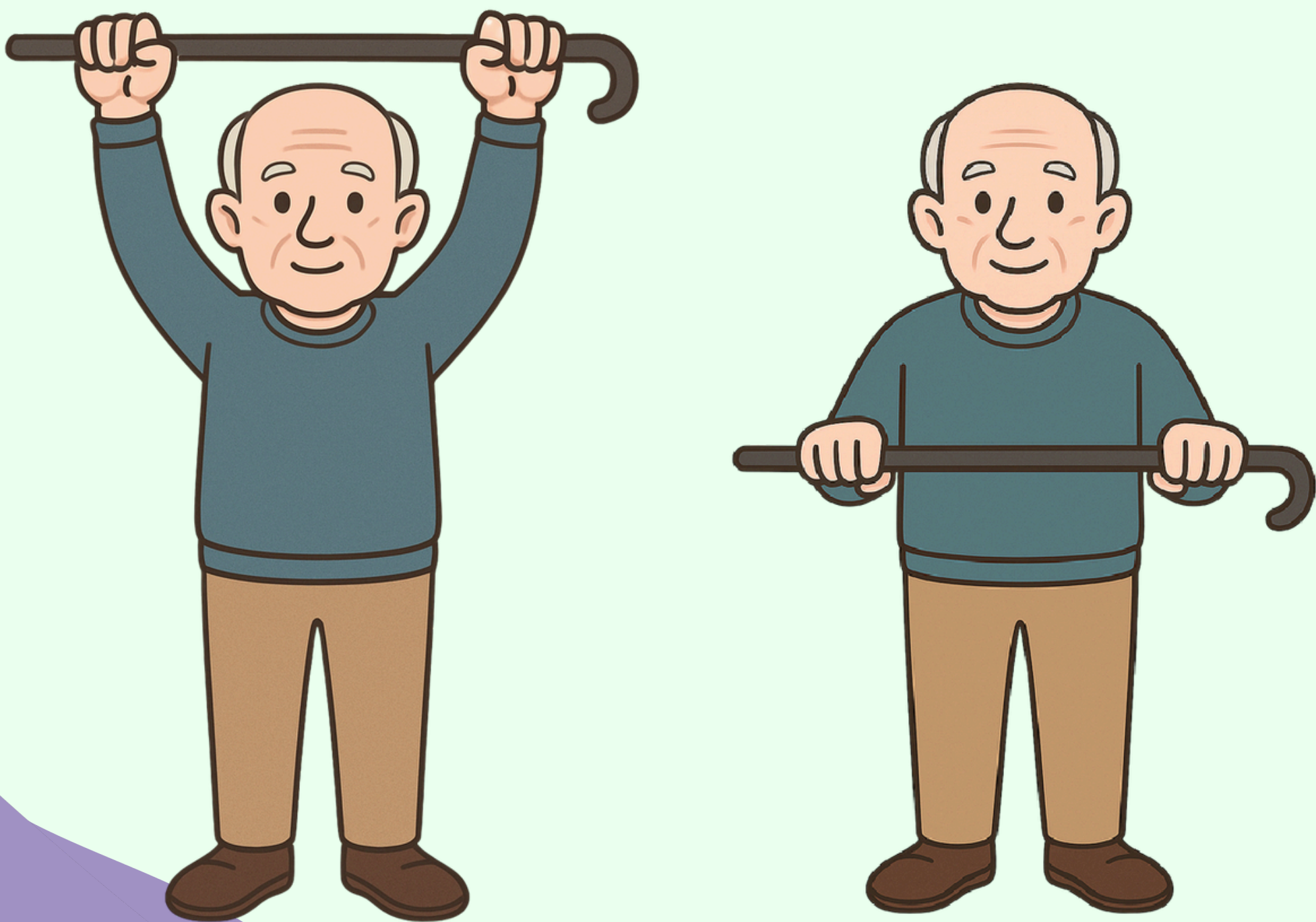
MOBILIDADE

A mobilidade funcional envolve ações do cotidiano — mudar de posição, carregar, caminhar e locomover-se. Ao longo dos anos, há maior chance de redução dessa capacidade, tornando fundamental praticar exercícios para mantê-la ativa. Eles ajudam a conservar e a aprimorar movimentos articulares e musculares.

VAMOS PRATICAR ?

- Elevação de ombro com bastão

Sentado ou em pé, segure um bastão com as duas mãos, mantendo os braços à frente do corpo. Realize movimentos de elevação dos braços até o limite confortável, retornando lentamente à posição inicial.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



RESPIRAÇÃO

O fortalecimento da musculatura respiratória favorece ao idoso melhorar o desempenho durante atividades físicas, elevando a capacidade de consumo de oxigênio durante o esforço e reduzindo a sensação de fadiga muscular.

VAMOS PRATICAR ?

- Respiração Diafragmática

Na posição sentada ou deitada, mantenha uma mão sobre o peito e a outra sobre o abdômen. Inspire (puxe o ar) lentamente pelo nariz, permitindo que o abdômen se expanda enquanto o peito se mantém quase parado. Em seguida, expire (solte o ar) de forma suave e prolongada pela boca, sentindo o abdômen descer.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



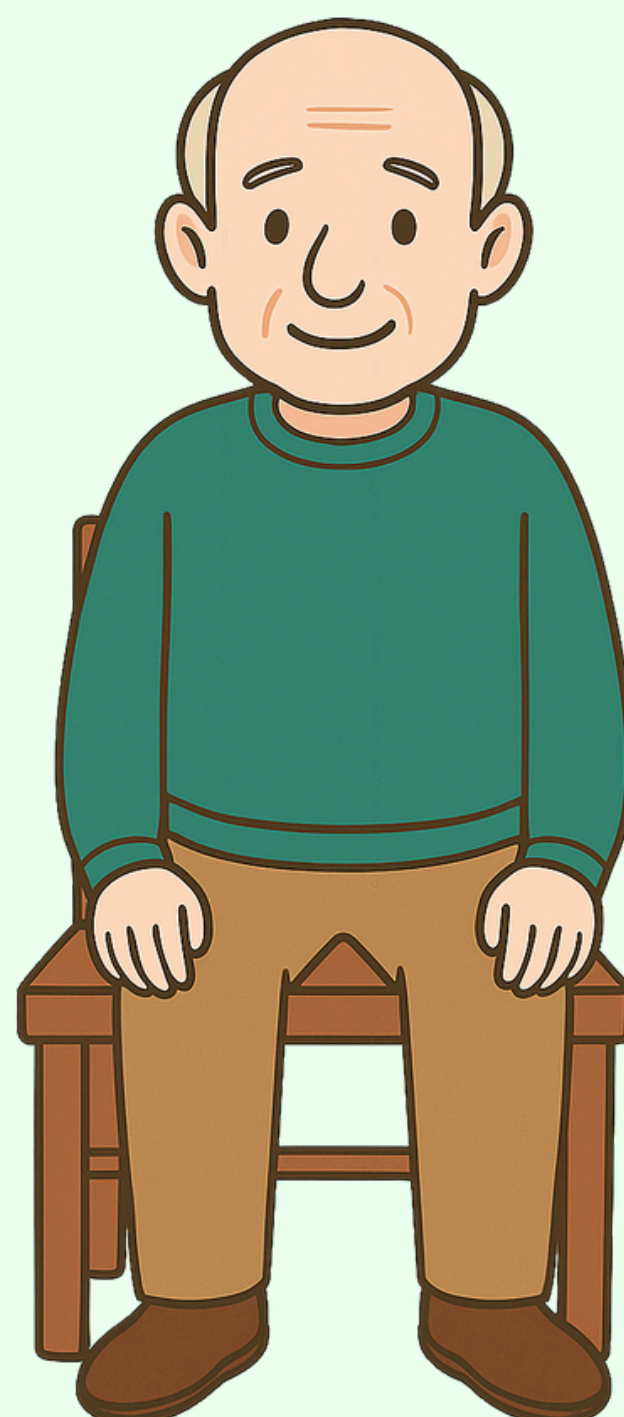
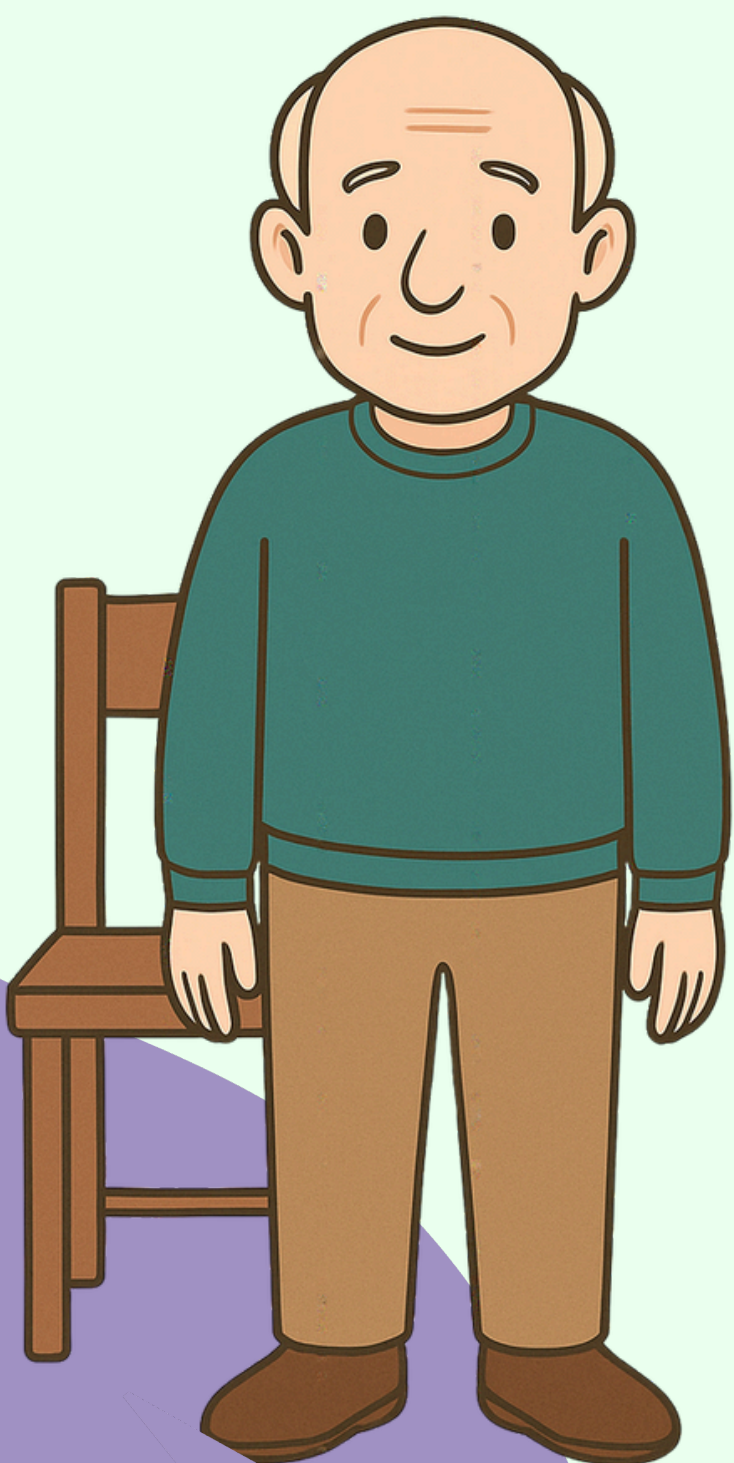
FORTALECIMENTO MUSCULAR

O fortalecimento muscular é fundamental para melhorar a força, a mobilidade e o equilíbrio dos idosos. Ele contribui para a prevenção de perdas musculares, diminui o risco de quedas e ajuda na qualidade de vida, mesmo para quem já possui algum grau de fragilidade. A prática regular, com exercícios adequados e supervisionados, é uma ferramenta importante para manter a independência nas atividades do dia a dia.

VAMOS PRATICAR ?

- Sentar e levantar

Inicialmente, realiza-se o movimento sentado em uma cadeira ou na borda da cama, levantando-se e retornando à posição sentada, podendo apoiar-se nos braços da cadeira ou realizar o movimento sem apoio, conforme a capacidade individual. Após evolução, o exercício pode ser realizado segurando um peso junto ao tronco.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



COORDENAÇÃO MOTORA

A coordenação motora refere-se à habilidade do nosso corpo de executar movimentos articulados e é fruto da interação entre os sistemas muscular, esquelético, nervoso e sensorial.

VAMOS PRATICAR ?

- Pegar e Passar a Bola

Sente-se confortavelmente em uma cadeira, com as costas apoiadas e os pés no chão, segure a bola com as duas mãos, na frente do corpo, agora, passe a bola de uma mão para a outra, devagar, da esquerda para a direita, faça esse movimento de forma controlada, prestando atenção no caminho que a bola faz, depois, tente passar a bola por baixo das pernas, ainda sentado.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



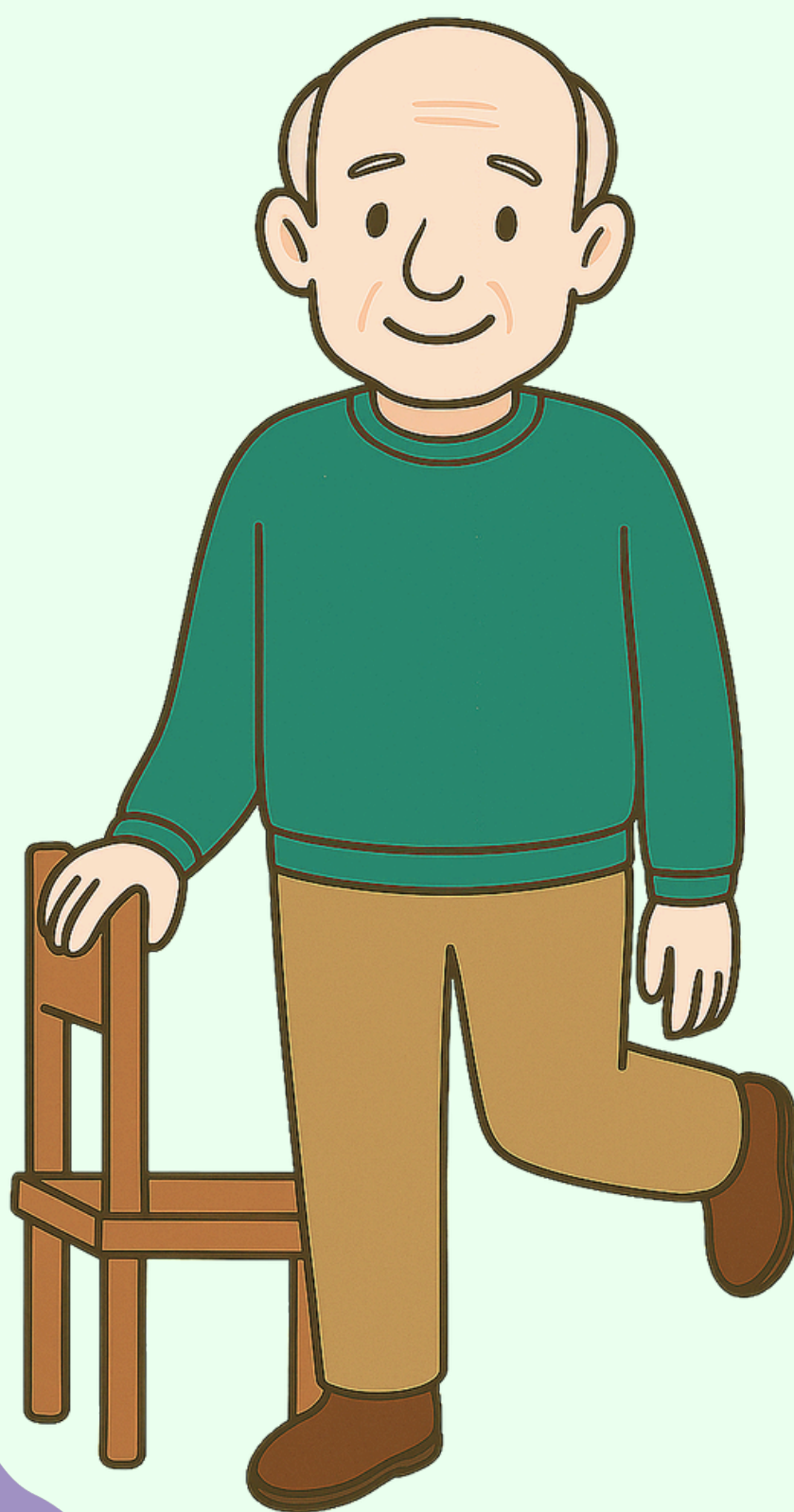
PROPRIOCEPÇÃO

A propriocepção é a habilidade do corpo de determinar sua posição para manter o equilíbrio, seja em repouso, em movimento ou durante esforços.

VAMOS PRATICAR ?

- Transferência de Peso de Um Pé para o Outro

Fique em pé atrás de uma cadeira firme (ou ao lado de uma parede), segurando com as duas mãos para apoio, mantenha os pés afastados na largura dos ombros, agora, com calma, transfira o peso do corpo para a perna esquerda, levantando levemente o pé direito (só um pouquinho, sem tirar muito do chão), mantenha-se nessa posição por 5 segundos, depois, volte ao centro e fique com o peso nos dois pés. agora, transfira o peso para a perna direita, levantando levemente o pé esquerdo, segure por 5 segundos e volte ao centro.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



EQUILÍBRIO

É a capacidade de o corpo se manter estável, habilidade de conservar a posição do corpo e suas partes em relação ao ambiente ao redor.

VAMOS PRATICAR ?

- Caminhar em Linha Reta

Marque uma linha no chão (pode ser com fita adesiva ou imaginária), caminhe devagar, colocando um pé bem na frente do outro, como se andasse sobre uma corda, olhe para frente, não para os pés, vá até o fim da linha e volte.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



TREINO DE MARCHA

A marcha é um movimento coordenado entre os braços e as pernas, onde eles se movem de forma sincronizada, mas fora de fase. Ou seja, enquanto uma perna avança, o braço oposto também se move, mantendo um ritmo que combina com o movimento das pernas.

VAMOS PRATICAR ?

- Subir e descer escadas

Posicione-se em frente ao primeiro degrau, com os pés paralelos e o corpo ereto. Inicie com a perna mais forte (ou dominante). Coloque o pé totalmente sobre o degrau, transfira o peso do corpo para essa perna, empurre o chão com o pé para elevar o corpo, leve a perna oposta para o mesmo degrau (apoio duplo) ou para o próximo degrau, conforme o nível.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS



COGNIÇÃO

A cognição representa o funcionamento mental do indivíduo e envolve diversas habilidades, como pensar, sentir, perceber, lembrar, raciocinar, reagir a estímulos e realizar tarefas.

VAMOS PRATICAR ?

- Jogo de memória

Pegue um baralho ou cartões com figuras (pares), todos os cartões com a face para baixo, vire dois por vez tentando encontrar os pares, memorize a posição das cartas para acertar os pares mais rapidamente.



A IMPORTÂNCIA DA INTERAÇÃO SOCIAL PARA SAÚDE MENTAL



A interação social é de suma importância para a saúde mental da pessoa idosa. As atividades coletivas promovem bem-estar físico, cognitivo e emocional, além de promover maior proximidade nas relações.

Benefícios da interação social

- Estimula a comunicação e a cognição.
- Promove autoestima e bem-estar.
- Reduz sentimentos de solidão e isolamento.
- Favorece novas experiências positivas



Atividades recomendadas

- Grupos e jogos: rodas de conversa, bingo, dominó, cartas, dama
- Movimento e expressão: dança, teatro, música, exercícios em grupo
- Mão na massa: artesanato, pintura, costura, bordado
- Lazer: filmes, sessões de TV
- Convivência: encontros religiosos, voluntariado, grupos, visitas a amigos e familiares.



ORIENTAÇÕES PARA CUIDADORES



O cuidador de idosos apoia atividades do dia a dia — alimentação, higiene e cuidados gerais — e fortalece os laços entre idoso, família e equipe de saúde. Nas ILPIs, atua além do cuidado físico, ajudando na rotina e na convivência social.



Funções e atribuições

- Ouvir e atender às necessidades do idoso
- Oferecer suporte emocional com empatia
- Cuidar da higiene e apoiar a alimentação
- Estimular exercícios, locomoção e exposição segura ao sol
- Administrar medicações conforme a equipe de saúde
- Facilitar a comunicação entre familiares e equipe multiprofissional

ORIENTAÇÕES PARA CUIDADORES

Vínculo e impactos emocionais

- A presença contínua cria confiança e afeto
- Relações próximas trazem satisfação, mas podem gerar sobrecarga
- Sem apoio, a saúde do cuidador e a qualidade do cuidado sofrem.



Apoio institucional ao cuidador

- Garantir condições dignas de trabalho e prevenir esgotamento
- Oferecer acompanhamento psicológico e social contínuo
- Cuidar do cuidador é essencial para a qualidade de vida dos residentes.



REFERÊNCIAS



AGUIAR, R.; SILVA, H. Qualidade da atenção à saúde do idoso atenção primária: uma revisão integrativa. **Enfermería global**, v. 21, n. 1, p. 545-589, 2022. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/pt_1695-6141-eg-21-65-545.pdf. Acesso em: 27 ago. 2025.

ALVES, H.; VASCONCELOS, K.; SILVA, C.; BEZERRA, K.; ALVES, H. A prática de atividades físicas em idosos e sua correlação com um envelhecimento saudável. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 8, pp. 724-737, 2021. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_57_2021.pdf. Acesso em: 29 ago. 2025.

CORREA, M.; SPERCHI, J. Envelhecimento e estratégias de cuidado em instituições de longa permanência na pandemia de Covid-19: revisão narrativa. **GeSec: Revista de Gestao e Secretariado**, v. 15, n. 2, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/download/3488/2153/11094>. Acesso em: 02 set. 2025.

FARIAS, T.; ASSIS, F.; SOARES, J.; OLIVEIRA, P.; ANTUNES, F.; TOSS, A.; SILVA, A. Estratégias para a prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e575111638572-e575111638572, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/38572/31967>. Acesso em: 02 set. 2025.

FIRMINO, R.; ARRUDA, L.; NUNES, V.; EULÁLIO, M. Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção online em tempos de pandemia. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 33, p. e3508, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO268835081>. Acesso em: 29 ago. 2025.

LUSTOSA, L.; OLIVEIRA, L.; SANTOS, L.; GUEDES, R.; PARENTONI, A.; PEREIRA, L. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 17, p. 153-156, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000200011>. Acesso em: 27 ago. 2025.

MENEZES, A.; AGUIAR, A.; ALVES, V.; QUADROS, L.; BEZERRA, P. Efetividade de uma intervenção fisioterapêutica cognitivo-motora em idosos institucionalizados com comprometimento cognitivo leve e demência leve. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3459-3467, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17892015>. Acesso em: 02 set. 2025.

MOTA, M.; PACHECO, E.; PITA, B.; SEPULVIDA, G.; FERREIRA, E.; SANTOS, F.; MACHADO, A. A SOBRECARGA DO CUIDADOR EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, v. 31, n. 2, 2020. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20200704_155502.pdf. Acesso em: 03 set. 2025.

NASCIMENTO, C.; DUARTE, Y.; FILHO, A. Fatores associados à limitação da mobilidade funcional em idosos do Município de São Paulo, Brasil: análise comparativa ao longo de 15 anos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 4, p. e00196821, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00196821>. Acesso em: 29 ago. 2025.

OMETTI, P. **Benefícios Dos Exercícios De Respiração Para A Redução Do Estresse E Ansiedade**. TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DE SÃO PAULO, pp. 0-4, 2024. Disponível em: https://www.tce.sp.gov.br/sites/default/files/publicacoes/Artigo_PauloRobertoDeRoma.pdf. Acesso em: 02 set. 2025.